**Городской округ Ханты-Мансийск**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»**

**(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Контрольно – измерительный материал

освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

по итогам I полугодия 2021 – 2022 учебного года

Ф.И.О. педагога – Чекалкина Юлия Олеговна

Объединение - «Спортивный туризм»

Группа: 4 «А»

**Общая физическая подготовка**

1. На тренировках нужно иметь:

а) джинсы;

б) спортивную одежду;

в) сапоги;

г) халат;

2. Олимпийский девиз-это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»

б) «Сильнее, выше, быстрее»

в) «Выше, точнее, быстрее»

г) «Выше, сильнее, дальше»

3. Бег на короткие дистанции- это:

а) 200 и 400 м

б) 30 и 60 м

в) 800 и 1000 м

г) 1500 и 2000 м

4.Способность человека долго выполнять какие-либо упражнения без усталости мышц, называется…

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

5. Что относиться к гимнастике?

а) ворота

б) перекладина

в) шиповки

г) ласты

6. Акробатика- это

а) строевые упражнения

б) упражнения на кольцах

в) прыжок через козла

г) кувырки

7. На занятиях следует:

а) заниматься в школьной форме

б) заниматься без тренера

в) заниматься в спортивной форме с тренером

г) заниматься самостоятельно в раздевалке

8. Строевые упражнения- это:

а) попеременно двушажный ход

б) низкий старт

в) повороты на месте, перестроения

г) верхняя подача

9. Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении разных упражнений, называется…

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

10. Слитное выполнение нескольких акробатических упражнений, которые следуют друг за другом, называется…

а) акробатическая комбинация

б) строевые упражнения

в) показательное выступление

г) этюд

**Специальная физическая подготовка**

**Специальная туристская подготовка**

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

* 1. Подтяни.
	2. Выбери
	3. Возьми
	4. Забери
	5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

* + 1. Отдай.
		2. Выбери.
		3. Расслабь.
		4. Выдай.
		5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.

2. Я страхую.

3. Страховка готова.

4. Все нормально.

5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.